CERCUL „Tinerețe fără bătrînețe”

# PLIMBAREA (II)

## ÎN MIJLOCUL NOSTRU: ACADEMICIANUL ȘTEFAN MILCU

Reporterul : În primul rînd vă mulțumim pentru amabilitatea de a veni în mijlocul cercului nostru, poate pretențios denumit „Tinerețe fără bătrînețe".

Acad. Ștefan Milcu (directorul Institutului de endocrinologie) : Plăcerea este de partea mea ! Iubesc sportul, îl practic, și mă simt totdeauna bine în compania acestui verificat elixir al „tinereții fără bătrînețe", cum bine l-ați numit dv.

Reporterul : În „compoziția" respectivului elixir intră și plimbarea ?

Acad. Ștefan Milcu : Da ! „Mica drumeție" este un mijloc al educației fizice, la care n-ar trebui să renunțe nimeni. Nici chiar sportivii de performanță ! Ca și înotul, mersul pe jos pune în funcțiune o serie întreagă de mecanisme complicate ale corpului omenesc. Au intuit acest lucru vechii filozofi — peripateticii — care discutau numai plimbîndu-se. Astăzi, mersul pe jos a ajuns un studiu. Vezi fiziologul francez Marey care cu ajutorul cinematografiei cercetează mersul biped, caracteristic speciei noastre umane.

Reporterul : V-am ruga să ne spuneți cîteva cuvinte despre foloasele plimbării.

Acad. Ștefan Milcu : Avantajele acestei mișcări fizice „minimale", ca s-o numesc așa, sînt multiple. În primul rînd, combate sedentarismul, care este o primejdie pentru organism. Ajută la întreținerea structurii normale a mușchilor, vaselor, oaselor, încheieturilor și a sistemului nervos. Deci, din punct de vedere fiziologic plimbarea este o mișcare complexă. Discreta transpirație pe care ea o provoacă atunci cînd este făcută în mod organizat și susținut, echivalează cu un exercițiu fizic !

Reporterul : De ce factori depinde reușita unei plimbări ?

Acad. Ștefan Milcu : Mai întîi de locul, de cadrul, unde se desfășoară. Vom ocoli, deci, în plimbarea noastră, străzile, bulevardele aglomerate, preferînd parcurile, grădinile, locurile cu o liniște relativă, cu peisaje frumoase, odihnitoare. Aceasta, pentru a obține atît tonicul fizic, cît și cel psihic. Plimbarea avînd și un caracter de reflectare, de desfătare, de odihnă mintală.

Reușita unei plimbări mai depinde de timpul pe care îl afectăm acestei mișcări în aer liber. Personal, la sfîrșitul fiecărei zile de muncă, îmi rezerv 40—50 minute de mers pe jos. Plimbarea o fac în drum spre casă, într-un tempo care nu are nimic comun cu promenada, considerînd din capul locului că mersul pe jos este un eficient exercițiu fizic !

Reporterul : Se poate spune că plimbarea este și un eficient tratament ?

Acad. Ștefan Milcu : Desigur ! Specialiștii o recomandă în combaterea unor stări depresive, de melancolie, a unor stări fobice, de insomnie. De asemenea, în unele tulburări nevrotice, de circulație, în unele afecțiuni reumatismale, ca și în unele tulburări glandulare. Mișcarea influențînd imediat tonusul funcțional al glandelor hipofiză, tiroidă și suprarenale.

Reporterul : Mai mulți cititori ne-au întrebat care sînt orele cele mai potrivite pentru plimbare ?

Acad. Ștefan Milcu : Cele după terminarea lucrului ! De altfel, acesta este și scopul plimbării : refacerea echilibrului fizic și psihic, după o zi de muncă susținută. Aici, vreau să răspund și cititorului care întreabă „dacă mă plimb, înseamnă că fac sport ?" Înseamnă ! Dar nu dacă te plimbi, de dimineață pînă seara, numai de dragul de a te plimba, de a-ți „întări sănătatea", de a-ți „reface" un organism care în ziua respectivă nu a lucrat, nu a fost, deci, supus nici unui efort intelectual sau fizic !

Reporterul : Spuneați la început că plimbarea este necesară și sportivilor de performanță. În ce sens ?

Acad. Ștefan Milcu : Efortul intens al celor care fac sport de performanță are nevoie de un „tampon", de o relaxare plăcută, întăritoare. Aceasta se obține prin plimbare, printr-o mișcare uniformă, de destindere, care imprimă atletului sau boxerului o respirație cadențată, profundă. Să nu uităm că mersul pe jos nu se recomandă numai pentru combaterea sedentarismului, a imobilității. El este și un antidot al mobilității, al vioiciunii exagerate ! Plimbarea, prin însăși natura ei, calmează, tempereazӑ, normalizează aceste stări de lucruri.

Reporterul : Putem, deci, afirma că plimbarea este universal valabilă ?

Acad. Ștefan Milcu : Putem ! Dacă însă avem timpul, posibilitatea, de a face și un alt sport, acesta ar completa-o perfect !

Reporterul : Ce sporturi recomandați ?

Acad. Ștefan Milcu : Toate ! Eu am practicat și practic înotul, schiul, voleiul, alpinismul. Și, bineînțeles, zilnic — mersul pe jos.

Reporter : VASILE TOFAN

N.R. Miercurea viitoare, în cadrul cercului nostru „Tinerețe fără bătrînețe" va lua ființă o nouă... secție : „GIMNASTICA LA DOMICILIU". Așteptăm, ca de obicei, cuvîntul dv. !

# La cel mai tînăr club studențesc din Moldova...

*De cînd Bacăul nu mai are fotbal în „A", iubitorii sportului din acest oraș și-au îndreptat privirile și simpatiile spre handbal. (Firește, fără a pierde definitiv nădejdea de a revedea pe Dinamo din nou alături de Petrolul, Farul sau Steaua...). Te minunezi ascultîndu-i pe băcăoani cu cît patos își pot vorbi acum despre handbal, ce cuvinte de laudă au la adresa reprezentanților Institutului pedagogic din orașul lor. Dubla performanță a studenților de la acest institut — cucerirea titlului de campioană republicană universitară și promovarea în campionatul categoriei B — iată „argumentul" decisiv care a pledat în favoarea apropierii de handbal.*

*Dar, la Institutul pedagogic din orașul de pe Bistrița handbalul n-a fost decît un „deschizător de pîrtie" spre o diversificare a activității sportive.*

*Clubul studențesc din Bacău a debutat plecînd de la zero absolut. Nu este o figură de stil ci, din păcate, adevărul pur. Zero absolut echivalează în cazul nostru cu lipsa unui cadru organizatoric corespunzător (antrenori, bază materială etc.). Era însă o chestiune de onoare și de încredere, un moment deosebit în viața acestor profesori, în totalitatea lor foarte tineri, mulți dintre ei la început de drum. În față, un obiectiv : să vadă clubul mergînd pe propriile-i picioare. Și aceasta, cît mai repede. Problemă de operativitate la scară republicană. Fiindcă la aceeași dată, în toate centrele universitare luau ființă cluburi similare.*

*L-am rugat pe profesorul Nicolae Guidea, vicepreședintele clubului și în același timp decanul Facultății de educație fizică — să orienteze discuția noastră pe... concret. Deci, un scurt bilanț al activității. Am notat: la jocuri sportive, în afara echipei masculine de handbal din categoria B, clubul universitar din Bacău posedă și o formație de fete, prezentă în aceeași categorie, seria studențească. Cu frumoase „cărți de vizită" se pot lăuda și echipele de volei — băieți (pe locul 2 în campionatul regional) și fotbal.*

Însemnări

*Ultima este hotărîtă să termine pe locul I campionatul regional și să promoveze, în toamnă, în „C". (Deocamdată, după jocurile din tur, ea își împarte șefia cu Chimia din Orașul Gheorghe Gheorghiu-Dej. Secretarul clubului, puțin tentat să facă anticipări, mă asigură că performanța este posibilă. Desigur, cunoaște cel mai bine ambiția studenților lui). Într-un alt joc sportiv, la baschet, atît băieții cît și fetele forțează afirmarea în regiune. Dintre sporturile individuale, atletismul deține întîietatea, cu 35 de sportivi clasificați (unul de categ. I, 5 de categ. a II-a, 29 de categ. a III-a). Nouă dintre atleții de la „Pedagogic" sînt titulari în reprezentativa regiunii Bacău, proaspăt promovată în campionatul categoriei A. In plină formare — echipa feminină de gimnastică.*

*Această perioadă de pionierat a clubului este legată de numele profesorilor* N. Guidea, Tr. Iliescu *și* P. Deboveanu *(handbal),* G. Costinescu *(fotbal),* V. Ghenade, M. Crăciun *(volei),* M. Ghenade *și* Gh. Pascale *(baschet),* M. Bibere *(gimnastică),* V. Blănuță *(șah),* G. Șerban *și* S. Blaga *(atletism). Sublinierea se impune.*

*Aminteam undeva de entuziasmul celor care au pus bazele activității sportive la cel mai tînăr club studențesc din Moldova. Printre entuziaști trebuie citat* prof. Virgil Radulian, *prorectorul institutului și președintele clubului, cunoscător competent al problemelor vitale ale sportului în institut. Am desprins din discuția cu prof. Radulian faptul că conducerea clubului nu e mulțumită cu ce s-a realizat pînă acum, că există un permanent efort spre autodepășire, că în centrul atenției se află și creșterea valorii performanțelor, dar și calitatea în procesul de învățătură, dispariția oricăror abateri de la disciplină.*

*Am reținut, în fine, principiul după care se călăuzește prof. Radulian în activitatea sa : acela că sportul reprezintă o sursă de sănătate fizică și morală. De aici, efortul permanent de a fi cuprinsă în sport întreaga masă a studenților (dar și a studentelor, care sînt prezente la întreceri doar în proporție de 10 la sută ! ?), la început prin intermediul normelor pentru Insigna de polisportiv și continuînd, în cazul celor mai dotați, cu activitatea de performanță. Intr-un cuvînt, experiența clubului sportiv al studenților din Bacău, care la 7 aprilie va împlini un an de existență, este de pe acum deosebit de rodnică.*

TIBERIU STAMA

*Gimnastica băcăoană a făcut serioși pași înainte în ultimii ani. Unele componente ale clubului Dinamo au fost selecționate și în lotul republican.*

*De cîtva timp, cele mai bune gimnaste băcăoane lucrează într-o sală nouă, sală din care am surprins acest aspect.*

Foto : A Neagu



### „RUINURILE TÎRGOVIȘTEI"...

Tîrgoviștea, fostă cetate de scaun, se mîndrește cu numeroase locuri istorice. Ruinele Curții domnești, minunat cîntate de Vasile Cârlova, străvechi mînăstiri, ctitorite cu secole în urmă de vestiți boieri...

Dar iată că „fondul" arheologic al orașului Tîrgoviște este pe cale să se îmbogățească cu o piesă rară, unică, pe care ar rîvni-o, probabil și Louvre-ul ! Cum și cînd a fost descoperită ? Foarte simplu și destul de... recent. Este vorba de fostul teren de volei al Întreprinderii de electricitate, altminteri singurul din oraș care beneficia de o instalație pentru nocturnă („Electricitatea" – vezi bine).

Această bază sportivă a orașului, altădată o bijuterie, se află într-o stare de totală degradare, devenind – printre altele – și un loc de depozitare a... gunoiului. Amatorii de sport (volei, baschet, handbal) din Tîrgoviște dau acatiste (nici nu-i greu într-un oraș cu 40 de biserici...) ca terenul să fie declarat... monument istoric. Poate că atunci – devenind un... punct turistic – organele locale își vor îndrepta atenția și către el.

### LĂSATA DE SEC...

La 12 martie, iubitorii de fotbal de prin părțile Buzăului au răsuflat, în sfîrșit, ușurați. „Postul cel mare" se sfîrșise și iată că începea campionatul raional. Ura ! Cum comunele și satele de prin partea locului nu sînt prea răsfățate cu formațiile din categoriile A, B sau – măcar – C, se mulțumesc oamenii cu ce au : „O fi el doar un campionat raional, dar e al nostru și îl iubim!"

La 12 martie, deci, trebuiau să se întîlnească în comuna Smeeni, în partida inaugurală, echipa Recolta din localitate și formația cu același nume din comuna Caragele.

La ora 10 dimineața (meciul începea cu un ceas și jumătate mai tîrziu) erau prezenți în comună arbitrii delegați, fotbaliștii celor două echipe și vreo 200 de suporteri din Caragele, care străbătuseră cale de 40 km pentru a-și susține echipa favorită. Meciul putea să înceapă, așadar. Nu ! Lipsea cineva. Persoană însemnată, vorba lui Caragiale. Într-adevăr, însemnată ! Tovarășul ION HORNET, secretarul asociației sportive din localitate, care deținea cheia dulapului cu echipamentul sportiv.

Fotbaliștii, arbitrii, spectatorii l-au așteptat cît l-au așteptat pe tovarășul Hornet, apoi l-au căutat acasă. De pomană ! Secretarul asociației sportive plecase, cu familia, într-o comună vecină, la socri. Era lăsata de sec...

ALB și negru

### UN RECORD „COSMIC"

Se socotește, și pe bună dreptate, că halterofilii sînt învățați cu... greutățile. La antrenament și concurs ridică sute și sute de kilograme.

Asta i-a îndemnat, probabil, pe membrii consiliului raional UCFS Miercurea Ciuc să-i pună la încercare pe amatorii de atletică grea din oraș : „Ia să vedem, rezistă sau nu rezistă ? Sînt sau nu pregătiți ?" Și... le-au luat sala de antrenament !

Oamenii au... rezistat, au bătut pe la uși, pe la... ferești și sala... nu li s-a dat înapoi. În schimb li s-au dat... promisiuni. Cum însă antrenamentele (cu toată bunăvoința) nu se pot face pe... promisiuni, halterofilii din M. Ciuc au insistat. La 15 februarie, una din „greutăți" fusese ridicată. Halterofililor li s-a repartizat ca loc de pregătire... scena Casei de cultură din localitate. Dar, cum era și normal, conducerea Casei de cultură nu putea fi de acord cu măsura consiliului raional UCFS decît dacă echipele artistice (dans, cor, teatru etc.) ar fi trecut cu repetițiile și spectacolele în... sala de sport.

Rezultatul : halterofilii din Miercurea Ciuc luptă în continuare cu greutățile. „Ridicarea" lor ar fi un record. Mai valoros decît unul mondial ! Ar fi un record COSMIC, ca să ne exprimăm într-un limbaj la ordinea zilei !

### CRESC „PITICII" BASCHETULUI

„Geografia" mini-baschetului se lărgește ! Iată că, recent, la Slatina echipa de copii a Școlii sportive din Pitești a făcut un joc demonstrativ de mini-baschet, mult gustat de cei peste 200 de elevi aflați în sală.

Nu putem decît să salutăm extinderea „micului-baschet". Pentru că el poate fi un excelent punct de plecare pentru... baschetul mare !

Rubrică redactată de

VALERIU CHIOSE și DAN GÂRLEȘTEANU

după scrisorile corespondenților noștri.